

रस्सी खींचना

विधि :-> पैरों को सीधे आगे कि और फैलाकर बैठ जाए, पैरों को एक साथ रखें। कमर, सिर, गैरुदण्ड सीधा रखें। अब दाहिने हाथ से केटुनिया सीधा रखते हुए जितना ऊपर से संभव हो रस्सी को पकड़ने की कोशिश करें और फिर दाहिने हाथ को नीचे लायें और बाएं हाथ को ऊपर उठाएं जैसे आप रस्सी खींच रहे हैं। अपने हाथों को हाथों के साथ ऊपर नीचे करें।

स्वास :-> हाथों को ऊपर उठाते समय श्वास ले और नीचे लाते समय श्वास छोड़ें।

समय :-> 10-15 मिनट अभ्यास करें।

सजगता या एकाग्रता :-> श्वास कि गति, पीठ के उपरी भाग तथा कंधों की पेशियों के खिंचाव पर।

लाभ :-> यह अभ्यास गुजाओं और कंधों की मांसपेशियों को शक्तिशाली बनाता है तथा इसके जोड़ों को लचीला बनाता है। तथा शिथिल बनाने में सहायक है। यह पुरुषों और स्त्रियों के दृढ़ वक्ष स्थल का विकास करता है। तथा वक्ष को सुदृढ़ बनाता है और वक्ष की पेशियों को पुष्ट करता है।

लकड़ी काटना

विधि :-> पैरों के पंजों के तल उकड़ें बैठ जायें। दोनों पंजों के बीच डेढ़ से दो फुट की दुरी रहे। तालवा जमीन पर रहे। तथा घुटने झुके हुए और दूर दूर रहे। हाथों की अंगुलियों को आपस में कैचीनुमा फसाकर पैर के पंजों के बीच जमीन पर रखें। केटुनिया पंजों के बीच में रहे। अब हाथों को सीधा रखते हुए लकड़ी काटने के आंदाज में ऊपर ले जायें और हथि ऊपर नीचे हाथों की गति से साथ रहे। हाथों को नीचे

हाथों जैसे आप लकड़ी काट रहे हैं। हाथों की नीचे जाते समय फेफड़ों से हा कि घुटनी करते हुए श्वास बाहर छोड़ें।

श्वास → हाथों को ऊपर उठाते समय श्वास लें, तथा गुजाओं की नीचे जाते समय श्वास छोड़ें।

समय → 10 से 20 बार अभ्यास को दुहराएँ।

टिप्पणी → पंजों के बाल लीक कर करने में कठिनाई हो तो बखड़े होकर भी कर सकते हैं।

सजगता या एकाग्रता → श्वास कि गति तथा कंधों और पीठ की ऊपरी पेशियों के खिंचाव पर।

सीमायें → घुटनों की समस्या या साइटिका से पीड़ित व्यक्तिके यह अभ्यास नहीं करना चाहिए।

लाभ → यह कंधों के जोड़ी एवं पीठ के ऊपरी भाग के पेशियों पर विशेष प्रभाव डालता है। महिलाओं के पक्ष-स्थल के विकास के लिए उत्तम अभ्यास है। लक्ष्य के जन्म से पहले गर्भाशय आदि की मांसपेशियों के व्यायाम के लिए यह बहुत उपयोगी है। यह निराशा को भी दूर करता है तथा मन को हल्का करता है।

नमस्कार आसन

विधि → पंजों के बाल जमीन पर उकड़ें लीक जायें, और दोनों पंजों के बीच 1 से 1.5 फिट की दूरी रखें तथा घुटनों को दूर-दूर रखें। हाथों की प्रार्थना की मुद्रा में जोड़कर कंधुनियों से घुटनों की अन्दर की तरफ से दबायें। हाथ सीने के पास प्रार्थना मुद्रा में रहे। अब श्वास लेते हुए कंधुनियों से घुटनों को बाहर की तरफ जितना संभव हो सके और सिर को ऊपर उठाए। इस अवस्था में कुछ पल के लिए रुकें।

फिर श्वास छोड़ते हुए हाथों को आगे से और संधा करे और गर्दन को भी दोनों हाथों के बीच में रखते हुए उसे नीचे झुकाइये तथा दुड़ी तक सीने से स्थिति पर ध्यान लगास करे। इस अवस्था में घुंजे से केंदुनिया पर अन्दर की तरफ दबाव डालेंगे। इस अवस्था में कुछ पल रुकें फिर सिर को पीछे ले जाते हुए प्रायिक अवस्था में आ जायें।

श्वास :-> हथेली को सीने के पास प्रथम घुंजे में धरते मध्य श्वास ले तथा हाथों को आगे समाने से और केंदुनिये मध्य श्वास छोड़ें। पीछे अंतिम स्थिति में श्वास को रोकें।

समय :-> 10 बार दृष्टारथ

सजगता या एकाग्रता :-> श्वास, गर्दन के पीछले भाग, कंधा, पीठ के ऊपरी भाग के प्रति।

सीमारथ :-> घुंजों की गड़बड़ी तथा साइडिका से प्रत्येक लपकि इस अभ्यास को न करे।

लाभ :-> इस आसन से जाघां, घुंजों, कंधों तथा भुजाओं के मांसपेशियों को अधिक लाभ प्राप्त होता है। इससे गर्दन की पेशियों और निम्न जाघांला कमते हैं।

वायु निष्कासन

विधि :-> दोनों पंजों के बीच दो फुट का फासला रखते हुए उकड़ूँ बैठ जायें। दोनों हाथों की अंगुलियों को दोनों जाघां के नीचे हथेली ऊपर रखते हुए दबाएँ, अंगुल अंगुली ऊपर रहे या नीचे दबा रहे। केंदुनियों को घुंजे के अन्दर की तरफ रखे रहे। अब श्वास ले और सिर को ऊपर उठाये फिर श्वास छोड़ते हुए निम्न को उठाये और सिर को नीचे हलके की तरफ डालें तथा घुंजों को भी उठाये और हाथों पर तनाव डालें। इस अवस्था में कुछ समय रुकें फिर श्वास लेते हुए

प्रारंभिक अवस्था में आ जायें।

श्वास :-> उकड़ें बैठे हुए अवस्था में श्वास लें तथा उठी हुई अवस्था में श्वास छोड़ें।

समय :-> 5-10 चक्र अभ्यास करें।

सजगता या एकाग्रता :-> हथेली के खिंचाव, गर्दन के खिंचाव, मेरूदण्ड के झुकाव तथा श्वास के प्रति।

सीमायें :-> घुटनों की समस्या, साइलिका, उच्च रक्तचाप के रोगी इस अभ्यास को न करें।

लाभ :-> इससे जाँघों, घुटनों, कंधों, गर्दन, भुजाओं की मांसपेशियों की मालिश होती है तथा इसके खिंचाव होते हैं जिससे इन सभी अंगों पर लाभकारी प्रभाव पड़ता है। इससे मेरूदण्ड और भुजाओं तथा धीरों की पेशियों पर समान रूप से खिंचाव होता है। यह वायु विकास को भी बढ़ा करता है।

उदशकर्षणासन

विधि :-> हाथों को घुटनों पर रखते हुए पंजों केवल उकड़ें बैठ जायें। और गहरी श्वास लें। फिर दाहिने घुटने को बाएँ पंजे के पास जमीन पर लाएँ, और श्वास छोड़ें। अब बाएँ हाथ से बाएँ घुटने पर दबाव डालते हुए दाहिने और दबायें और अपने गर्दन को कंधों के ऊपर से बाएँ तरफ मोड़ते हुए पीछे देखें। दोनों जाँघों से उदर के नीचले भाग को दबाने का प्रयास करें। इस अवस्था में 5 सेकण्ड तक श्वास को अंतःकुम्भक लगायें रहिए फिर वापस प्रारंभिक अवस्था में वापस आ जाए। इसे फिर विपरीत दिशा में धीरे की स्थिति बदल कर करें।